



Steve Troxler  
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture  
and Consumer Services  
*Food and Drug Protection Division*

Daniel L. Ragan  
Director

## **¿Porqué Algunas Personas Pueden Tolerar las Hojas de Alfalfa pero No Pueden Tolerar ni los Germinados ni las Tabletas de Alfalfa?**

Alfalfa es un tipo de leguminosa que tiene fama de ser nutritiva y medicinal. Los beneficios que ofrecen a la salud se considera que provienen tanto de las hojas como de los germinados de las semillas; sin embargo, algunas personas han enfermado luego de comer los germinados de alfalfa o las tabletas de alfalfa.

Si bien la mayoría de las personas tolera bien las tabletas de alfalfa, se han reportado casos de personas que han sufrido síntomas que corresponden a la enfermedad llamada lupus. Se piensa que esta reacción se deba a que en parte se utilizan semilla de alfalfa para elaborar las tabletas y, tanto las semillas como los germinados contienen un amino ácido llamado L-canavanine; el cual existe tanto en las semillas como en los germinados, pero no en las hojas de la alfalfa.

L- canavanine es un amino ácido que se encuentra de manera natural en los germinados de alfalfa, y también en otras leguminosas y en algunos alimentos para animales. L- canavanine se ha comprado que imita los síntomas del lupus erythenamatosus.

El lupus erythenamatosus es una enfermedad del sistema inmunológico. Normalmente, el sistema inmunológico ayuda a proteger al cuerpo de sustancias peligrosas. Pero, en personas con enfermedades auto-inmunes existe un problema con la respuesta que nuestro sistema de defensas ofrece; el sistema inmunológico no puede reconocer la diferencia entre sustancias peligrosas y sustancias saludables. Como consecuencia crea defensas y sobre reacciona en contra de las sustancias beneficiosas y ataca a células y a los tejidos saludables. Esto genera inflamación crónica.

La razón por la cual esto sucede no se conoce del todo todavía. Algunos investigadores piensan que esta suerte de confusión el sistema inmunológico se presenta después de una infección, en la cual un cierto organismo peligroso se parece a ciertas proteínas del cuerpo; y el sistema inmunológico comienza a atacar a las proteínas.

Si bien la evidencia científica de los siguientes beneficios de la alfalfa no es del todo clara; existe cierta evidencia de que la alfalfa puede ser beneficiosa en los siguientes casos:

**Aterosclerosis (plaquetas de colesterol en las arterias del corazón):**

Varios estudios en animales indican reducción de plaquetas de colesterol en las arterias luego de haber utilizado alfalfa. Todavía no se ha investigado mayormente este efecto en seres humanos, por lo tanto no se puede ofrecer firmes conclusiones.

**Diabetes:**

Un número pequeño de estudios hechos en animales reportan reducción en los niveles de azúcar luego del consumo de alfalfa. La información de este efecto en humanos es limitada y no clara del todo.

**Colesterol Alto:**

Reducción de los niveles del colesterol malo se han encontrado en animales y en un número reducido de estudios efectuados en humanos. Si bien los resultados son prometedores todavía hace falta más investigación sobre este efecto.

Los usos de la alfalfa que se listan en los siguientes párrafos se basan en la tradición y en ciertas teorías científicas, pero estos usos no han sido estudiados en humanos y no se conoce si su efectividad es real y su uso seguro. Debido a que algunos de los siguientes problemas de salud son bastante serios el uso de la alfalfa para tratarlos debería consultarse con un especialista en salud.

Tradicionalmente se le atribuye a la alfalfa los siguientes no comprobados beneficios:

Alergias, hongos, antioxidantes, estimulante del apetito, asma, desordenes de la vesícula, desordenes de sangado, cáncer de seno, cáncer cervical, tos, efectos diuréticos, reemplazo de estrógenos, desordenes del tracto gastro intestinal, tratamiento de las encías, desordenes de los riñones, síntomas de la menopausia, úlceras pépticas, desordenes de la próstata, reumatismo, artritis, daños de la piel causados por radioterapia, etc.

Desde el punto de vista de la Seguridad Alimenticia existe un dato adicional con referencia a la alfalfa: Las semillas de alfalfa y, los germinados de alfalfa han sido retirados del mercado en varias ocasiones debido a contaminación con bacterias alimenticias. No existen hasta el momento reportes sobre contaminación de las hojas de alfalfa con bacterias alimenticias.

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte. Persona de Contacto: Maria Noriega. 919-733-7366**